

Grâce à l'hypnose les petits ont moins mal

A l'hôpital Robert Debré, à Paris, des soignants recourent à l'hypnose. Ils ont adapté cette technique aux plus petits. Il s'agit de mettre les enfants dans un état de rêverie approfondie. Une façon efficace et ludique de prévenir leur anxiété et tenir leur douleur à distance.

Lila, c'est à ton tour ! » Le Dr Charlotte Hautefort, jeune chef de clinique du service ORL, fait entrer dans son cabinet la blondinette de 4 ans. Sa maman l'accompagne encombrée d'un sac à dos, de vêtements et de jouets. Le motif de cette consultation ? Pas bien méchant, puisqu'il s'agit seulement de lui enlever un bouchon de cérumen. Mais son extraction et l'examen du tympan demandent que la fillette soit calme et ne bouge pas. Une infirmière s'approche de la petite patiente installée sur la table d'examen. Dominique Lauga-Boutonnet s'est formée aux techniques spécifiques d'hypno-analgésie comme près d'une centaine de soignants de l'hôpital Robert Debré. Elle a tout de suite repéré le sac à dos à l'effigie de Dora l'exploratrice. Après quelques échanges avec la maman pour se renseigner sur ce que Lila aime faire (les coloriages, beaucoup), elle explique : « Je vais te mettre un masque magique pour partir avec Dora... Choisis le feutre au parfum que tu préfères pour voyager avec elle : la fraise, l'ananas, la



Plein de grigris fascinants accrochés, à la blouse et prêts à servir.

myrtille, l'orange ? » Lila saisit celui à la fraise et commence à colorier une image... C'est le parfum que Lila a choisi pour le MEOPA, le mélange de gaz utilisé pour diminuer la douleur et l'anxiété liée aux gestes soignants.

La sédation est d'autant plus souhaitable lorsque l'enfant souffre d'une maladie chronique qui lui demande de se soumettre à des examens à répétition pas très agréables (myélogrammes, ponctions lombaires...). « Il connaît, il appréhende et il se crispe. Raison de plus de mettre toute sa conviction et son cœur pour l'aider à les supporter », explique Isabelle Ignace, psychologue, spécialiste en hypnose à l'unité d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital. Grâce aux suggestions et métaphores utilisées par le soignant spécifiquement formé, la méthode permet à l'enfant de ne plus se focaliser sur le soin douloureux. Et de voyager dans sa bulle pendant qu'on lui pose une perfusion, prélève du sang ou enlève un bouchon de cérumen... Pas question, bien sûr, de faire l'économie d'une anesthésie générale ou locale comme l'Emla, pour effacer la douleur si besoin est. Mais, malheureusement, elle ne peut court-circuiter la peur du geste, souvent plus puissante que le mal lui-même. Surtout chez un tout-petit qui ne se sent pas en sécurité dans cette situation qu'il ne comprend pas, tétanisé



Lila, captivée par le flux de paroles de Dominique, ne sent pas ce que lui fait le médecin.



Isabelle Ignace, psychologue, spécialiste de l'hypnose, s'enferme dans une bulle de mots avec Karamoko, particulièrement angoissé. Thierry Moreaux, puériculteur, fait monter la peur du petit garçon au plafond dans une salve de bulles de savon irisées.

par l'inquiétude, voire l'angoisse, qu'il sent dans le regard de sa maman ou de son papa et qui potentialise sa douleur. Martin, 5 mois, attend, à moitié endormi dans sa poussette. Josée, sa maman, est visiblement rongée d'inquiétude. On l'emmène dans le box des plâtres et des prélèvements. Thierry Moreaux, infirmier anesthésiste et puériculteur, le complice en hypno-analgésie d'Isabelle Ignace, sort de sa poche un bulleur à sifflet! « En pédiatrie, on devrait tous en avoir un », commente-t-il, avec un sourire espiègle. Encore un adulte qui ne renie pas son âme d'enfant et ne boude pas son plaisir de la communiquer! Il s'approche du bébé, parlant à voix douce et monocorde, fredonnant une comptine, ne le quittant pas d'une parole. Il questionne le doudou, revient à son petit maître, à sa maman, puis, sans pause toujours, commence à souffler de jolies bulles irisées au-dessus de lui. Martin lève ses petits bras pour en attraper une qui effleure ses lèvres. Il est dans sa bulle. Il est une

bulle qui vole vers le plafond du box, emportant avec elle l'inquiétude de ce qu'il ne sent déjà plus lui effleurer le bras : la seringue! « Chez un enfant de moins de 3 ans, les techniques hypnotiques s'apparentent davantage à de la distraction », commente-t-il. Pour y parvenir, il faut beaucoup d'implication et de conviction de la part du soi-

Les techniques sont adaptées au goût et à l'âge des enfants.

gnant. De l'énergie et de la créativité également, afin que l'enfant ressente la bulle de communication particulière que provoque l'état hypnotique. « Il faut oser créer, surtout croire en ce que l'on raconte, établir une relation de confiance et garder le lien sans discontinuer avec l'enfant », dit-il encore. Il faut donc au préalable, et parfois en très peu de temps, recueillir auprès de la famille des indices sur ce qui fait « vibrer » leur enfant : Dora l'exploratrice, Babar, Barbapapa, le foot, l'avion...

Karamoko, petit Africain de 4 ans, tout timide, venu avec son papa pour des points de suture, est habillé comme un vrai footballeur. Fastoche! Isabelle Ignace lui fait essayer le masque et adapte à son embout un petit avion rouge et jaune : « Plus tu vas souffler fort et plus l'avion va aller haut... Vroum, vroum, quel voyage! », lui dit-elle. Au milieu d'un train continu de parole, elle pousse la métaphore : « Du haut de l'avion, tu vois le stade, tu vas arbitrer... C'est le penalty, Karamoko! » En fait, c'est le moment où le médecin vient de faire ses points. Incroyable : le petit garçon, pourtant si craintif, s'en est à peine rendu compte! « Nos techniques d'hypnose sont adaptées à l'âge ainsi qu'aux goûts et préférences de l'enfant, elles recourent à son imagination active, le but étant de le mettre dans un état de rêverie approfondie. Nous utilisons des techniques de distraction qui nous permettent de recourir à une riche imagerie visuelle », explique-t-elle. Les supports habituels en pédiatrie, bulleurs, marionnettes, poupées, ☺

R eportage



La poupée Dora aide l'infirmière à entraîner Lila dans ses explorations imaginaires.

histoires diverses ou ballons de différentes couleurs dans lesquels on fait souffler l'enfant, mobilisent sa respiration et ont un effet antalgique que les mamans connaissent bien au moment de la mise au monde de leur bébé. « Une étude indienne montre qu'un enfant qui souffle dans un ballon peut réduire sa douleur de façon significative lors d'une ponction veineuse », explique à son tour Thierry. « Lui faire souffler dans un ballon est une façon de lui faire reconnecter sa respiration alors que, spontanément, il la bloque dès qu'il a peur. Et on lui dit également qu'il va faire partir au plafond, dans le ballon, tout ce qui ne lui plaît pas », complète Isabelle. L'état hypnotique lui-même est obtenu par une alchimie du cœur plus que par pure technique, même s'il requiert une formation appropriée pour y parvenir. Un choix judicieux des mots, et avisé des photos. D'abord, le choix des mots. Il faut lui dire

« Rassure-toi » et « C'est pas évident ce que tu vis ». Et au lieu de donner dans le jeu-vérité, et l'avertir : « Je te pique et je te préviens », mieux vaut faire ce que l'on a à faire, la piqûre. Ou juste dire : « On y va, ici on fait ce qu'on doit faire, et toi, tu peux continuer dans ton imaginaire », tandis qu'on focalise toute son attention sur la photo choisie, c'est-à-dire l'image et son support, en poussant la métaphore (le penalty pour Karamoko, par exemple). Mais sans mentir ! Déclarer : « C'est fini ! », alors qu'on est encore en train de ponctionner, c'est tromper la confiance de l'enfant. Enfin, la technique recourt au flot ininterrompu de paroles, sur un ton monocorde et apaisant, avant le soin, dont le rythme s'accélère pendant, « Pour rester bien présent dans la bulle de

l'enfant : la marionnette va bouger plus intensément – Dora agiter les bras, la voiture faire vroom, vroom. Il faut être très actif pour capter toute son énergie... », dit Thierry Moreaux. Bien sûr, l'approche a ses limites : lorsque l'enfant ne peut pas entendre

ni répondre, parce qu'il a été traumatisé et qu'il n'est pas possible d'établir le contact avec lui. Alors il pleure toutes les larmes de son corps et se tortille, et le lien de confiance est beau-

coup plus difficile à instaurer avec lui. De ce point de vue, l'association de cette approche avec la sédation analgésique par le gaz MEOPA, c'est la Rolls Royce de l'hypnose analgésique », comme le dit Isabelle Ignace. ■

FLORENCE ARNOLD-RICHEZ,
PHOTOS FRANCINE BAJANDE.

Pour en savoir plus : www.sparadrapp.org